



Утверждаю:

Директор

ЭМУП «Общественное питание»

Т. Н. Кулешова

2023 года

**Примерное двухнедельное меню
питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья**

ОВЗ 5-11 классы

**Для муниципальных общеобразовательных учреждений
Эжвинского района г. Сыктывкара**

Зимне-весеннего сезона

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше											№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р		Мг	Fe
ОБЕД																											
Суп картофельный с бобовыми, колбаса п/к														250/15	10.9	6.9	20.9	217.4	7.3	0.23	0	2.4	42.8	88.1	35.6	2	Москва 1996 № 138
Гуляш из свинины														100/75	18.7	49.3	5	540.9	1.6	0.42	0	4.6	35	225.1	39.2	3.8	Москва 1996 № 401
Каша гречневая рассып.отв.														180	10.32	7.31	46.37	292.5	0	0.24	0	0	17.5	252	168	6.01	Пермь 2006 № 196
Компот из изюма														200	0.15	0.06	20.65	82.9	1.23	0.01	0	0.1	5.5	4.3	3.9	0.38	Пермь 2006 № 253
Хлеб " Дарницкий"														30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	ТТК
Хлеб "Городской"														30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
ИТОГО															42.97	63.97	111.72	1226.7	10.13	0.94	0	7.54	110	608.1	258.3	13.01	
ПОЛДНИК																											
Рулетик с маком														80	5.6	4.5	24.2	163.7	0	0.08	51.7	0.9	12.9	41.1	7.6	0.5	ТТК
Чай с сахаром														200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	Москва 2004 № 685
ИТОГО															5.67	4.52	39.2	223.7	0	0.08	51.7	0.9	18	48.8	11.8	1.32	
ОБЩИЙ ИТОГ															49.44	68.7	153.6	1464.4	12.9	1.02	51.7	8.44	146	676.1	281.8	14.7	

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше											№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД	Белки,г	Жиры,г	Углевод	ККАЛ	Витами	Витами	Витам	Витам	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки,г	Жиры,г	Углевод	ККАЛ	Витами	Витамин	Витам	Витам	Са	Р		Mg	Fe
	, гр	р	р	ы,гр		н С	н В1	ин А	ин Е						р	р	ы,гр		н С	В1	ин А	ин Е					

ОБЕД

Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной														250/10	1.8	6.5	12.1	148.6	10.9	0.06	11.3	2.8	60.1	61.3	28.1	1.3	Москва 1996 № 110
Бедро куриное запеченное														130	28.7	24.2	0	332.8	1.7	0.08	15.3	1.03	377	278.2	30.4	0.23	ТТК
Спагетти отварные														180	6.62	5.42	31.73	202.1	0	0.07	41.2	0.96	16.56	54.48	10.7	1.3	Москва 1996 № 273
Компот из свежих яблок														200	0.2	0	35.8	136	1.1	0.012	0	0.08	14.18	4.4	5.14	0.95	Москва 1996 № 585
Хлеб " Дарницкий"														30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	ТТК
Хлеб "Городской"														30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
ИТОГО															40.22	36.52	98.43	912.50	13.70	0.26	67.80	5.31	477.0	437.0	85.9	4.60	

ПОЛДНИК

Прожки печеные с капустой														75	4.5	4.4	23.4	152.2	1.03	0.07	11.9	2.4	22.2	49.6	18.3	0.9	Москва 1996 № 687
Чай с сахаром														200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	Москва 2004 № 685
ИТОГО															4.57	4.42	38.4	212.2	1.03	0.07	11.9	2.4	27.3	57.3	22.5	1.72	
ОБЩИЙ ИТОГ															42.6	42	149.1	1174.2	14.7	0.3	70.9	7.5	490.9	513.6	120.5	5.7	

СРЕДА																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД	Белки,г	Жиры,г	Углевод	ККАЛ	Витами	Витами	Витам	Витам	Са	Р	Мг	Fe	ВЫХОД, гр	Белки,г	Жиры,г	Углевод	ККАЛ	Витами	Витамин	Витам	Витам	Са	Р	Мг	Fe	
	, гр	р	р	ы,гр		н С	н В1	ин А	ин Е						р	р	ы,гр		н С	В1	ин А	ин Е					
ОБЕД																											
Рассольник ленинградский, филе куриное отварное, сметана														250/10	5.1	5.3	20.2	251	8.4	0.19	15.5	2.6	39.7	82.15	44.06	1.02	Москва 1996 № 129
Биточки из мяса птицы														100	16.32	12.3	14.38	242.41	0.9	0.08	20	0.4	44	96	26	2.2	ТТК
Рис отварной рассыпчатый														180	4.38	6.44	44.02	251.6	0	0.04	32.4	0.72	3.13	73.8	22.8	64	Москва 1996 № 465
Компот из кураги														200	0.76	0.04	20.22	85.51	2.25	0.016	0	0.82	32.32	21.9	17.5	0.48	Пермь 2006 № 253
Хлеб " Дарницкий"														30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	ТТК
Хлеб "Городской"														30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
ИТОГО															31.8	24.5	117.6	923.5	11.6	0.4	67.9	5.0	128.4	312.5	122.0	68.52	
ПОЛДНИК																											
Булочка "Домашняя"														100	7.28	12.52	43.92	318	0	0.12	4	4.66	19.8	70	27.4	1.3	ТТК
Чай с сахаром и лимоном														200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	2.83	0	0	0.02	7.9	9.1	5	0.9	Москва 2004 № 686
ИТОГО															7.41	12.54	59.12	380	2.83	0.12	4	4.68	27.7	79.1	32.4	2.2	
ОБЩИЙ ИТОГ															39.2	36.2	168.4	976	32.1	1	80.7	10.6	183.5	398.2	162.3	14.8	

ЧЕТВЕРГ																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет														11 и старше										№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р		Mg	Fe
ОБЕД																											
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной														250/10	4.7	7.6	8.2	118.4	15.8	0.06	11	2.35	58	55.1	23	0.83	Москва 1996 № 120
Котлеты рыбные														100	12.4	3.7	6.4	220.8	0.95	0.13	25	2.6	39.1	222.1	50.9	1.25	ТТК
Пюре картофельное														180	3.68	5.76	24.53	164.7	21.84	0.12	35.9	0.24	45.96	92.76	29.52	1.08	Москва 1996 № 472
Компот из апельсинов														200	0.45	0.1	141.2	141.2	12	0.02	0.00	0.10	23.00	11.50	7.60	0.24	ТТК
Хлеб "Дарницкий"														30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	ТТК
Хлеб "Городской"														30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
ИТОГО															24.13	17.56	199.13	738.1	50.59	0.37	71.9	5.73	175.3	420.06	122.6	4.22	
ПОЛДНИК																											
Булочка с яблоком и посып.														75	5.6	4.5	24.2	163.7	0	0.08	51.7	0.9	12.9	41.1	7.6	0.5	ТТК
Чай с сахаром														200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	Москва 2004 № 685
ИТОГО															5.67	4.52	39.2	223.7	0	0.08	51.7	0.9	18	48.8	11.8	1.32	
ОБЩИЙ ИТОГ															29.8	29.2	133.3	1029.6	62.6	0.45	163.7	6.7	193	479.7	134.9	5.8	

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше										№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР	
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са		Р

ОБЕД

Суп картофельный с мясными фрикадельками														250/10	4.19	3.95	15.46	125.61	11.12	0.23	0	2.42	42.68	88.1	35.80	2.05	Москва 1996 № 135
Биточки Домашние														100	8	12.1	8.2	233.3	0.16	0.08	16.2	1.7	21.2	84.9	13.8	1.3	Москва 2017 № 271
Капуста тушеная														180	4.3	8.2	19.4	168	21.5	0.09	46.8	3.6	67	81	29.3	1.1	Москва 1996 № 482
Сок фруктовый														200	0.6	0.4	32.6	136.4	4	0.02	0	0.2	14	14	8	2.8	Москва 2011 № 389
Хлеб " Дарницкий"														30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	ТТК
Хлеб "Городской"														30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
ИТОГО															19.99	25.05	94.46	756.31	36.78	0.46	63	8.36	154.1	306.6	98.5	8.07	

ПОЛДНИК

Ватрушка с повидлом														75	4.46	2.98	44.1	222	0.08	0.08	18	0.86	15.6	42.8	17.4	1.08	Москва 1996 № 695
Чай с сахаром														200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	Москва 2004 № 685
ИТОГО															4.53	3	59.1	282	0.08	0.08	18	0.86	20.7	50.5	21.6	1.9	
ОБЩИЙ ИТОГ															24.5	28.1	153.6	1038.3	36.9	0.5	81	9.2	174.7	357.1	120.1	10	

СУББОТА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше											№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	

ОБЕД

Суп-лапша домашняя, филе куриное отварное														250/10	2.8	5.8	13.9	143	7.66	0.04	9.3	2.1	49	49	22.2	1.1	Москва 1996 № 151
Жаркое по-домашнему														275	22.1	16.6	31.7	382.3	10.9	0.22	0	4.5	48	323.3	66.8	6.1	Москва 1996 № 394
Компот из чернослива														200	0.35	0.1	23.6	98.4	0.45	0	0	0.27	20.3	12.5	17.1	0.45	Пермь 2006 № 253
Хлеб " Дарницкий"														30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	ТТК
Хлеб "Городской"														30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
ИТОГО														535	28.15	22.9	88	716.7	19.01	0.3	9.3	7.31	126.5	423.4	117.7	8.47	

ПОЛДНИК

Булочка Молочная														80	4.4	6.8	40	240	0	0.08	51.7	0.9	12.9	41.1	7.6	0.5	СХЗ
Чай с сахаром														200	5.4	5	21.6	158	1.8	0.06	40	0	238	182	28	0.2	Москва 2004 № 685
ИТОГО															9.8	11.8	61.6	398	1.8	0.14	91.7	0.9	250.9	223.1	35.6	0.7	
ОБЩИЙ ИТОГ															40	32.6	136.5	1052.4	23.6	24	125	133.2	396	665.7	164.6	9.6	

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше											№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р		Mg	Fe
ОБЕД																											
Суп картофельный с макаронными изделиями, филе куриное отварное														250/10	4.19	3.95	15.46	125.61	11.1	0.23	0	2.42	42.68	88.1	35.6	2	Москва 1996 № 139
Плов из свинины														275	32.9	16.2	52.05	487.2	9.01	0.2	38.5	0.75	49.6	260.3	74.1	2.5	ТТК
Компот из кураги														200	0.76	0.04	20.22	85.51	2.25	0.016	0	0.82	32.32	21.9	17.5	0.48	Пермь 2006 № 253
Хлеб "Дарницкий"														30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	ТТК
Хлеб "Городской"														30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
ИТОГО															40.75	20.59	106.53	791.32	22.36	0.486	38.5	4.43	133.8	408.9	138.8	5.8	

ПОЛДНИК

Булочка со сгущенным молоком														75	5.95	6.44	47.97	277.69	0.22	0.12	46	1.38	22.8	78	29.4	1.22	ТТК
Чай с сахаром														200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	Москва 2004 № 685	
ИТОГО															6.02	6.46	62.97	337.69	0.22	0.12	46	1.38	27.9	85.7	33.6	2.04	
ОБЩИЙ ИТОГ															47.7	27.6	185.9	1201.9	1244	0.7	84.5	5.9	156.9	669.6	182.6	11.1	

ВТОРНИК																													
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет														11 и старше														№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe			
ОБЕД																													
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной														250/10	4.7	7.6	8.2	118.4	15.8	0.06	11	2.35	58	55.1	23	0.83	Москва 1996 № 120		
Бедро куриное запеченное														130	28.7	24.2	0	332.8	1.7	0.08	15.3	1.03	377	278.2	30.4	0.23	ТТК		
Пюре картофельное														180	3.68	5.76	24.53	164.7	21.84	0.12	35.9	0.24	45.96	92.76	29.52	1.08	Москва 1996 таб. № 24		
Компот из свежих яблок														200	0.2	0	35.8	136	1.1	0.01	0.00	0.08	14.20	4.40	5.10	0.95	Москва 1996 № 585		
Хлеб " Дарницкий "														30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	ТТК		
Хлеб "Городской"														30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК		
ИТОГО															40.18	37.96	87.33	844.9	40.44	0.31	62.2	4.14	504.4	469.06	99.62	3.91			
ПОЛДНИК																													
Сдоба "Выборгская"														100	6.6	14.36	41.10	320	0.04	0.16	0	4.70	21.3	76.8	28.2	1.39	ТТК		
Чай с сахаром и лимоном														200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	2.83	0	0	0.02	7.9	9.1	5	0.9	Москва 2004 № 686		
ИТОГО															6.73	14.38	56.3	382	2.87	0.16	0	4.72	29.2	85.9	33.2	2.29			
ОБЩИЙ ИТОГ															47.8	89.3	133.3	1199.3	45.5	0.48	62.2	8.9	558.2	589.1	147.2	6.1			

СРЕДА																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше											№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р		Mg	Fe
ОБЕД																											
Рассольник ленинградский, филе куриное отварное, сметана														250/10/10	5.1	5.3	20.2	251	8.4	0.19	15.5	2.6	39.7	82.15	44.10	1.02	Москва 1996 № 129
Фрикадельки "Особые", соус красный основной														100/75	14.3	14.9	15.4	251.9	4.8	0.01	26.8	3.4	18.5	171	28.6	2.3	Москва 1996 № 481
Каша гречневая рассыпчатая отварная														180	10.32	7.31	46.37	292.5	0	0.24	0	0	17.5	252	168	6.01	Пермь 2006 № 196
Компот из брусники														200	0.11	0	21.07	84.7	36	0.01	0	0.38	23.7	18.4	13.42	0.71	Пермь 2006 №
Хлеб "Дарницкий"														30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	ТТК
Хлеб "Городской"														30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
ИТОГО															32.73	27.91	121.84	973.1	49.2	0.49	42.3	6.82	108.6	562.15	265.7	10.86	
ПОЛДНИК																											
Булочка с маком														100	6.8	12.5	42.1	318	0	0.12	0	5.1	18.6	64.2	26.2	1.2	ТТК
Чай с сахаром														200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	Москва 2004 № 686
ИТОГО															6.87	12.52	57.1	378	0	0.12	0	5.1	23.7	71.9	30.4	2.02	
ОБЩИЙ ИТОГ															40.7	40.6	182.9	1373.1	66.9	0.68	42.3	12.6	146.7	660.1	316.4	13.8	

ЧЕТВЕРГ																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	
ОБЕД																											
Суп картофельный с бобовыми, колбаса п/к														250/20	10.9	6.9	20.9	217.4	7.3	0.23	0	2.4	42.8	88.1	35.6	2	Москва 1996 № 138
Жаркое по-домашнему														275	22.1	16.6	31.7	375.9	10.9	0.22	0	4.5	48	323.3	66.8	6.1	Москва 1996 № 394
Компот из апельсин														200	0.45	0.1	141.2	141.2	12	0.02	0.00	0.10	23.00	11.50	7.60	0.24	ТТК
Хлеб " Дарницкий"														30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	ТТК
Хлеб "Городской"														30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
ИТОГО															36.35	24	212.6	827.5	30.2	0.51	0	7.44	123	461.5	121.6	9.16	
ПОЛДНИК																											
Прожки печеные с яблоками														75	4.1	3.9	34.4	189	0.35	0.07	12.1	1.5	15.8	42.5	15.9	1.3	Москва 1996 № 687
Чай с сахаром														200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	Москва 2004 № 685
ИТОГО															4.17	3.92	49.4	249	0.35	0.07	12.1	1.5	20.9	50.2	20.1	2.12	
ОБЩИЙ ИТОГ															41.3	28.1	264.7	1090.5	33.3	0.58	12.1	8.9	161.9	530.9	153.1	164.8	

ПЯТНИЦА																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше											№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Мг	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р		Мг	Fe
ОБЕД																											
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной														250/10	1.74	6.33	11.16	111.14	10.7	0.05	11	2.4	58.5	60.7	27	1.22	Москва 1996 № 110
Биточки "Особые" рубленные														100	9.6	12.3	49.2	346.7	1.1	0.14	81.7	0.43	160	242.2	48.1	2.6	ТТК
Рис отварной рассыпчатый														180	4.38	6.44	44.02	251.6	0	0.04	32.4	0.72	3.13	73.8	22.8	0.64	Москва 1996 № 465
Компот из кураги														200	0.76	0.04	20.22	85.51	2.25	0.016	0	0.82	32.32	21.9	17.5	0.48	Пермь 2006 № 253
Хлеб "Дарницкий"														30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	ТТК
Хлеб "Городской"														30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
ИТОГО															19.38	25.51	143.4	887.95	14.05	0.286	125.1	4.81	263.2	437.2	127	5.76	
ПОЛДНИК																											
Булочка "Домашняя"														100	7.28	12.52	43.92	318	0	0.12	4	4.66	19.8	70	27.4	1.3	ТТК
Чай с сахаром														200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	Москва 2004 № 685
ИТОГО															7.35	12.54	58.92	378	0	0.12	4	4.66	24.9	77.7	31.6	2.12	
ОБЩИЙ ИТОГ															30.1	37.2	194	1238.5	31.8	0.75	138	10.4	316	521.6	166.6	9.4	

СУББОТА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													11 и старше											№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод, гр	ККАЛ	Витамин С	Витамин В1	Витамин А	Витамин Е	Са	Р	

ОБЕД

Суп-лапша домашняя, филе куриное отварное													250/10	2.8	5.8	13.9	120	7.66	0.04	9.3	2.1	49	49	22.2	1.1	Москва 1996 № 151
Рыбное филе жареное													100	14.7	13.3	4	194.5	1.8	0.09	45.1	5.2	29.6	158.9	22.7	0.54	ТТК
Фасоль отварная с овощами													180	15.4	11.3	35.2	303	2.8	0.2	0	0	139.2	381.2	83.2	4.7	ТТК
Компот из черной смородины													200	0	0	19.97	76	36	0.01	0	0.38	23.7	18.4	13.42	0.71	ТТК
Хлеб "Дарницкий"													30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	ТТК
Хлеб "Городской"													30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
ИТОГО														35.8	30.8	91.87	786.5	48.26	0.38	54.4	8.12	250.7	646.1	153.1	7.87	

ПОЛДНИК

Слойка с сахаром													42	3	14.9	19.4	225									ТТК
Чай с сахаром													200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	Москва 2004 № 685
ИТОГО														3.07	14.92	34.4	285	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	
ОБЩИЙ ИТОГ														39.7	45.9	129	1214.5	51.1	0.38	54.4	8.12	274.1	673	841.2	9.1	





|

////////////////////

—

